



# CATALOGUE 2023-2025

ATELIERS PERI ou SCOLAIRE

POUR LES 3-25 ans





# Sommaire

<b>Qui sommes nous ?</b>	<b>05</b>
<b>Nos thématiques</b>	<b>06</b>
<b>Nos facilitatrices</b>	<b>09</b>
<b>Les ateliers : comment ça marche ?</b>	<b>10</b>
<b>Formulaire de réservation</b>	<b>11</b>
<b>Les fiches ateliers : mode d'emploi</b>	<b>13</b>
<b>Tableau de synthèse des ateliers</b>	<b>14</b>

## **Alimentation holistique** ..... **19**

Acheter, cuisiner, manger	21
Gaspi moins, Tri plus	23
Le goûter fait son show	25
Le p'tit déj fait son show	27
Les minis cuistots	29
Ma santé dans mon plateau	31
Mon alimentation durable	33
Paysages & terroirs	35

## **Mieux-être holistique** ..... **37**

Ma résilience au quotidien	39
Mes compétences psychosociales au quotidien	41
Mon écorésilience	43
Mon sommeil au quotidien	45

# Sommaire (suite)

  <b>Alimentation &amp; mieux-être holistiques</b> .....	<b>47</b>
EpiSens - Europe .....	49
EpiSens - Monde .....	51
Goûter pour moins gaspiller .....	53
L'éveil des sens .....	55
La saison fait son sens .....	57
Le Ti déj se met à table .....	59
Les sens'aliments .....	61
Les transfo'sens .....	63

  <b>Mieux-être &amp; alimentation holistiques</b> .....	<b>65</b>
Mes émotions au quotidien .....	67
<b>Grille tarifaire</b> .....	<b>69</b>

# Qui sommes nous ?

## Notre cœur de métier

La coopérative **CREsNA** a pour mission d'accompagner les processus de transitions et changements de comportements dans une démarche participative en favorisant la transversalité entre l'individu, son environnement et son écosystème.

## Notre mission

Partant des besoins et des pratiques en matière d'alimentation et de mieux-être des individus et/ou des collectifs, nous élaborons ensemble un plan d'action permettant de faire évoluer les comportements de chacun.

Cela passe par le développement des compétences individuelles, afin de pouvoir faire ses propres choix alimentaires & mieux-être en conscience, avec plus d'autonomie, et sans compromettre le « bien commun ».

## Agrément Entreprise Solidaire d'Utilité Sociale - ESUS

La coopérative **CREsNA** dispose actuellement de l'agrément ESUS car elle se distingue notamment par son utilité sociale. En effet, elle contribue au soutien de personnes en situation de fragilité, à la préservation et au développement du lien social, au maintien et au renforcement de la cohésion territoriale, à l'éducation à la citoyenneté, à l'éducation au développement durable et à la promotion culturelle.



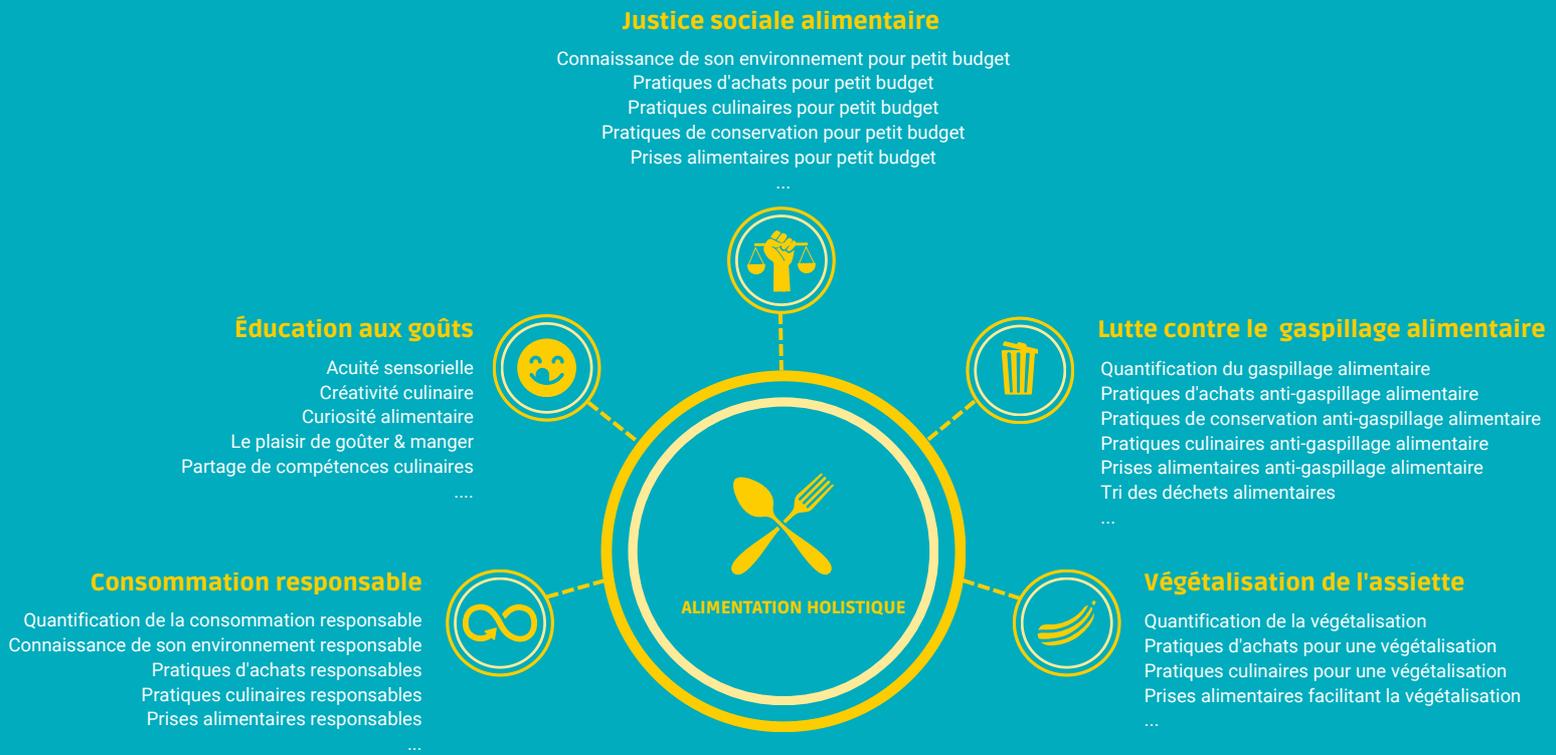
## Développement

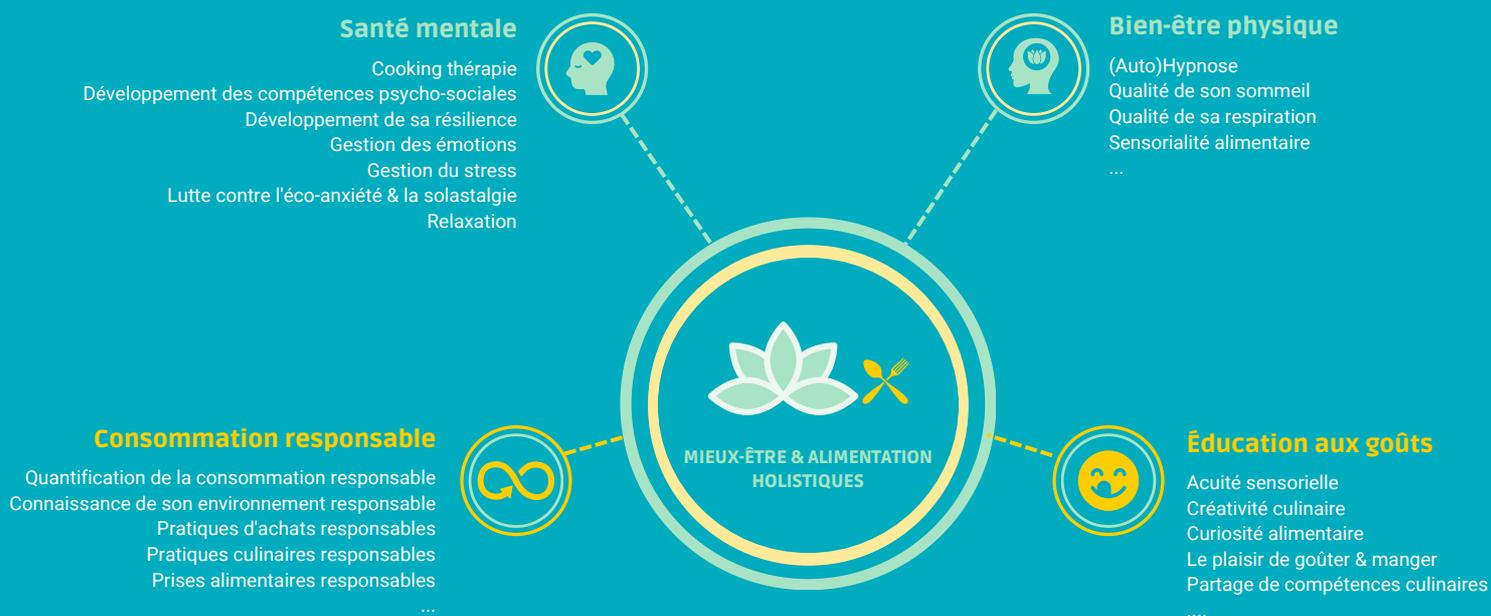
- De **savoirs**,
- Du **savoir expérientiel** par l'initiation aux explorations sensibles,
- Du **savoir ressenti** par l'écoute de soi et la conscientisation de perceptions sensorielles,
- Du **savoir émotionnel** par la gestion d'émotions (*positives et/ou négatives*),
- Du **savoir dire** par la mise en mots de ses sensations individuelles,
- Du **savoir être** par l'écoute et le partage avec les autres.
- ...



## L'esprit

- Créer
- Rencontrer
- Explorer, Expérimenter
- Savourer
- Nuancer
- Accompagner, Adapter







# Nos facilitatrices

Nos quatre facilitatrices des transitions et changements de comportements chargées des séances pédagogiques sont avant tout des personnes de terrain. Passionnée, notre équipe se réunit régulièrement pour approfondir ses connaissances, échanger, analyser les comportements observés et perfectionner ses pratiques pédagogiques en relation avec les textes officiels et la demande du public.



*Delphine Faucon*

Coordinatrice de projets participatifs & éducatifs  
EXPÉRIMENTÉE

- Changement de comportement
- Education au goût
- Gaspillage alimentaire
- Justice sociale alimentaire
- Alimentation holistique / Sociologie de l'alimentation
- Nutrition & spécificités publics / Prévention santé
- Montage de projet
- Animation participative / Gestion d'équipe
- Facilitation pédagogique / Création d'outils de facilitation
- Formation professionnelle
- ...



*Laurence Louison*

Chargée de projets participatifs & éducatifs  
JUNIOR

- Santé publique
- Promotion & prévention de la santé
- Education populaire
- Justice sociale alimentaire
- Gaspillage alimentaire
- Montage de projet
- Animation participative / Gestion d'équipe
- Formation professionnelle
- ...



*Mathilde Vidal*

Animatrice de développement territorial  
JUNIOR

- Santé publique
- Promotion & prévention de la santé
- Diététique
- Nutrition du sportif
- Animation participative
- ...



*Stéphanie Grenet*

Partenaire chargée de projets participatifs & éducatifs  
EXPERTE

- Psychologie (dont psychologie du travail)
- Neurosciences de l'accompagnement
- Préparation mentale
- Thérapie systémique
- Programmation neurolinguistique
- Hypnothérapeute
- Animation participative / Gestion d'équipe
- Formation professionnelle
- ...

# Les ateliers : comment ça marche ?



## IMPORTANT

- 1 facilitateur pédagogique reçoit 30 personnes maximum selon les ateliers + les encadrants et accompagnateurs du groupe (*dont la présence est obligatoire*)
- Nous ne disposons pas d'un lieu d'accueil pour les ateliers, par contre nous nous déplaçons dans votre établissement ou dans les salles dont vous disposez.
- Les ateliers peuvent se dérouler dans des lieux ou contextes différents : écoles, centres de loisirs, centres socio-culturel...

# Formulaire de réservation



## IMPORTANT

- Merci de remplir 1 fiche par projet
- La fiche doit être renvoyée par le référent du projet sur le mail : [delphine.faucon@cresna-intermediation.com](mailto:delphine.faucon@cresna-intermediation.com)
- Chaque fiche doit être co-signée par le référent du projet et le responsable de la structure
- Si, sous 7 jours, vous n'avez pas reçu d'accusé de réception, contactez Delphine FAUCON - 06 74 00 98 17 / [delphine.faucon@cresna-intermediation.com](mailto:delphine.faucon@cresna-intermediation.com)

## La structure

Nom : .....

Téléphone : ..... E-mail : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Commune : .....

## Le/la référent(e)

Nom : ..... Prénom : ..... Tél. Portable : .....

E-mail (utilisé régulièrement) : .....

Niveau / Âges des bénéficiaires : ..... Nb de bénéficiaires : .....

Nombre et qualité des encadrants :  
enseignants : ..... parents : ..... ATSEM : ..... AVS : ..... autres : .....

Titre de l'atelier demandé .....

Période souhaitée ..... Fréquence souhaitée .....

Remarques (signalez-nous ici si des bénéficiaires ont des difficultés particulières)

.....  
.....  
.....

Signature du référent

Signature du responsable structure



# Les fiches ateliers : mode d'emploi

Chaque atelier du catalogue est présenté sur le même modèle et comprend des pictogrammes pour vous faciliter la lecture.

**PHOTO**

**TITRE DE L'ATELIER**

**THÉMATIQUES TRAITÉES DANS L'ATELIER**  
(détail p4 - 5)

**ÉLIGIBLE AU PASS CULTURE COLLECTIF**  
en savoir plus

**CONTENU DE L'ATELIER**

**pass Culture**

*Ma santé dans mon plateau*

∞ ☺ 🍌 🗑️

**En bref**

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

**M P C L U**

**30 bénéficiaires max.**

**Séance 1**  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

**Séance 2**  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

**Séance 3**  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

**Séance 4**  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

**Cette prestation comprend**

🛒 ✂️ 🍴 ⌚ 📄

**L'ATELIER EN BREF**

**COMPRIS DANS L'ATELIER**

**BÉNÉFICIAIRES**  
(profil des bénéficiaires)  
M : maternelle / P : primaire / C : collège / L : lycée / U : université

(nombre maximum de bénéficiaires par atelier)

# Tableau de synthèse

THEME	ATELIER	PUBLIC	PAGE
	EpiSens - Europe	M P C L U	49
	EpiSens - Monde	M P C L U	51
	Gaspi moins, Tri plus	M P C L U	23
	La saison fait son sens	M P C L U	57
	Le goûter fait son show	M P C L U	25
	Le p'tit déj fait son show	M P C L U	27
	Le Ti déj se met à table	M P C L U	59
	Les minis cuistots	M P C L U	29
	Les sens'aliments	M P C L U	61
	Les transfo'sens	M P C L U	63
	Ma santé dans mon plateau	M P C L U	31
	Mes émotions au quotidien	M P C L U	67
	Mon alimentation durable	M P C L U	33

# Tableau de synthèse

THEME	ATELIER	PUBLIC	PAGE
	EpiSens - Europe	M P C L U	49
	EpiSens - Monde	M P C L U	51
	Gaspi moins, Tri plus	M P C L U	23
	Goûter pour moins gaspiller	M P C L U	53
	L'éveil des sens	M P C L U	55
	La saison fait son sens	M P C L U	57
	Le goûter fait son show	M P C L U	25
	Le p'tit déj fait son show	M P C L U	27
	Le Ti déj se met à table	M P C L U	59
	Les minis cuistots	M P C L U	29
	Les sens'aliments	M P C L U	61
	Les transfo'sens	M P C L U	63
	Ma santé dans mon plateau	M P C L U	31
	Mon alimentation durable	M P C L U	33
Paysages & terroirs	M P C L U	35	

# Tableau de synthèse

THEME	ATELIER	PUBLIC	PAGE
	Acheter, cuisiner, manger	M P C L U	21

THEME	ATELIER	PUBLIC	PAGE
	EpiSens - Europe	M P C L U	49
	EpiSens - Monde	M P C L U	51
	Gaspi moins, Tri plus	M P C L U	23
	Goûter pour moins gaspiller	M P C L U	53
	La saison fait son sens	M P C L U	57
	Le goûter fait son show	M P C L U	25
	Le p'tit déj fait son show	M P C L U	27
	Mon alimentation durable	M P C L U	33

THEME	ATELIER	PUBLIC	PAGE
	EpiSens - Europe	M P C L U	49
	EpiSens - Monde	M P C L U	51
	Gaspi moins, Tri plus	M P C L U	23
	Goûter pour moins gaspiller	M P C L U	53
	La saison fait son sens	M P C L U	57
	Mon alimentation durable	M P C L U	33

# Tableau de synthèse

THEME	ATELIER	PUBLIC	PAGE
	Ma résilience au quotidien	M P C L U	39
	Mes compétences psychosociales au quotidien	M P C L U	41
	Mon écorésilience	M P C L U	43
	Mes émotions au quotidien	M P C L U	67

THEME	ATELIER	PUBLIC	PAGE
	EpiSens - Europe	M P C L U	49
	EpiSens - Monde	M P C L U	51
	Goûter pour moins gaspiller	M P C L U	53
	L'éveil des sens	M P C L U	55
	La saison fait son sens	M P C L U	57
	Le Ti déj se met à table	M P C L U	59
	Les sens'aliments	M P C L U	61
	Les transfo'aliments	M P C L U	63
	Mes compétences psychosociales au quotidien	M P C L U	41
	Mon sommeil au quotidien	M P C L U	45







# Acheter, cuisiner, manger


[en savoir plus](#)

## En bref

L'atelier **Acheter, cuisiner, manger** permet aux participants d'appréhender des astuces liées aux **pratiques d'achats, culinaires** et conseils pour avoir une **prise alimentaire** agréable.

L'éducation à l'alimentation holistique est une pédagogie spécifique permettant aux participants de se questionner, de développer des solutions et de créer des outils de valorisation des messages acquis.

M P C L U

1 groupe/ atelier max.

### Séance 1

Cette séance permet aux participants de découvrir les astuces liées à la **gestion d'un budget alimentaire**

### Séance 2

Cette séance permet aux participants d'être sensibilisés aux **pratiques d'achats durables & responsables**

### Séance 3

Cette séance permet aux participants de participer à un **batchcooking petit-déjeuner**

### Séance 4

Cette séance permet aux participants de participer à un **atelier culinaire créatif**

### Séance 5

Cette séance permet aux participants de construire un **semainier pour allier plaisir et petit-budget**

### Séance 6

Cette séance permet aux participants d'expérimenter **différentes modalités de prises alimentaires**

version 4 séances sur demande

## Cette prestation comprend



la matière première



les outils de facilitation pédagogique



le matériel de dégustation



2h\* par séance  
6 séances



1 bilan

\*pause comprise



# Gaspi moins, Tri plus


[en savoir plus](#)

## En bref

L'atelier **Gaspi moins, Tri plus** permet aux participants de **découvrir** et de **s'outiller** pour **lutter contre le gaspillage alimentaire**.

Cet atelier se concentre dans un premier temps sur les actions pouvant être réalisées au sein du restaurant scolaire. Les participants sont ensuite outillés avec des outils spécifiques à la lutte contre le gaspillage alimentaire à la maison.

*L'éducation à l'alimentation holistique est une pédagogie spécifique permettant aux participants de se questionner, de développer des solutions et de créer des outils de valorisation des messages acquis.*

M P C L U

1 groupe/ atelier max.

version 4 séances sur demande

### Séance 1

Cette séance permet aux participants de découvrir la **diversité des acteurs producteurs de gaspillage alimentaire**

### Séance 2

Cette séance permet aux participants d'être sensibilisés aux **enjeux de la lutte contre le gaspillage alimentaire**

### Séance 3

Cette séance permet aux participants de construire un **semainier anti-gaspi**

### Séance 4

Cette séance permet aux participants de découvrir l'**impact de la mastication** sur leur comportement alimentaire

### Séance 5

Cette séance permet aux participants de construire un **abécédaire/tableau des solutions anti-gaspillage**

### Séance 6

Cette séance permet aux participants de tester leur **créativité culinaire** pour limiter le gaspillage alimentaire

## Cette prestation comprend



la matière première



les outils de facilitation pédagogique



le matériel de dégustation



2h\* par séance  
6 séances



1 bilan

\*pause comprise



# Le goûter fait son show


[en savoir plus](#)

## En bref

Le goûter est un outil permettant de **reprendre des forces**, de **se détendre** et de **partager** un bon moment.

L'atelier **Le goûter fait son show** permet aux participants de préparer et expérimenter différents goûters.

*L'éducation culinaire est une pédagogie spécifique permettant d'allier apprentissages et expérimentations grâce à un ensemble d'activités qui développe l'acuité sensorielle, la curiosité et la créativité des participants.*

M P C L U

1 groupe/ atelier max.

### Séance 1

Cette séance permet aux participants de confectionner un **goûter à la française**

### Séance 2

Cette séance permet aux participants de confectionner un **goûter 0 déchet**

### Séance 3

Cette séance permet aux participants de confectionner un **goûter créatif**

### Séance 4

Cette séance permet aux participants de confectionner un **goûter tout chocolat**

### Séance 5

Cette séance permet aux participants de confectionner un **goûter salé**

### Séance 6

Pour clôturer l'atelier, les participants créent leurs recettes de **goûters parfaits**

version 4 séances sur demande

## Cette prestation comprend



la matière première



les outils de facilitation pédagogique



le matériel culinaire et de dégustation



1h30\* par séance (M)  
2h\* par séance (P) (C)  
6 séances



1 bilan

\*pause comprise



# Le petit' déj fait son show


[en savoir plus](#)

## En bref

Premier repas de la journée, le petit déjeuner rompt le jeûne de la nuit et nous permet de tenir jusqu'à l'heure du déjeuner.

L'atelier **Le petit'déj fait son show** permet aux participants de préparer et expérimenter différents petits-déjeuners.

*L'éducation culinaire est une pédagogie spécifique permettant d'allier apprentissages et expérimentations grâce à un ensemble d'activités qui développe l'acuité sensorielle, la curiosité et la créativité des participants.*

M P C L U

1 groupe/ atelier max.

### Séance 1

Cette séance permet aux participants de confectionner un **petit-déjeuner à la française**

### Séance 2

Cette séance permet aux participants de confectionner un **petit-déjeuner 0 déchet**

### Séance 3

Cette séance permet aux participants de confectionner un **petit-déjeuner créatif**

### Séance 4

Cette séance permet aux participants de confectionner un **petit-déjeuner tout chocolat**

### Séance 5

Cette séance permet aux participants de confectionner un **petit-déjeuner salé**

### Séance 6

Pour clôturer l'atelier, les participants créent leurs recettes de **petit-déjeuners parfaits**

version 4 séances sur demande

## Cette prestation comprend



la matière première



les outils de facilitation pédagogique



le matériel culinaire et de dégustation



1h30\* par séance (M)  
2h\* par séance (P) (C)  
6 séances



1 bilan

\*pause comprise



# Les minis cuistots


[en savoir plus](#)

## En bref

L'atelier **Les minis cuistots** permet aux participants de **tester leurs sensorialités** à travers le **monde culinaire**.

Les participants sont accompagnés tout au long de leurs découvertes culinaires par **Sophie**, la cuisinière créative.

*L'éducation culinaire est une pédagogie spécifique permettant d'allier apprentissages et expérimentations grâce à un ensemble d'activités qui développe l'acuité sensorielle, la curiosité et la créativité des participants.*

M P C L U

1 groupe/ atelier max.

### Séance 1

Cette séance permet aux participants de confectionner des **plats\*** à base de **produits alimentaires automnaux**

### Séance 2

Cette séance permet aux participants de confectionner des **plats\*** à base de **produits alimentaires hivernaux**

### Séance 3

Cette séance permet aux participants de confectionner des **plats\*** à base de **produits alimentaires printaniers**

### Séance 4

Cette séance permet aux participants de confectionner des **plats\*** à base de **produits alimentaires estivaux**

*\*les plats confectionnés pourront être avec ou sans cuisson selon la configuration de l'espace de l'atelier et la possibilité de mettre à disposition du matériel de cuisson par la coopérative*

## Cette prestation comprend



la matière première



les outils de facilitation pédagogique



le matériel culinaire et de dégustation



1h30\* par séance (M) 1 bilan  
2h\* par séance (P)  
4 séances



\*pause comprise



# Ma santé dans mon plateau

[en savoir plus](#)


## En bref

L'atelier **Ma santé dans mon plateau** permet aux participants de **découvrir** et de **s'outiller** pour développer des pratiques favorisant une **alimentation variée et diversifiée**.

La **sensorialité alimentaire** reste l'outil principal de ce parcours.

*L'éducation à l'alimentation holistique est une pédagogie spécifique permettant aux participants de se questionner, de développer des solutions et de créer des outils de valorisation des messages acquis.*

M P C L U

1 groupe/ atelier max.

### Séance 1

Cette séance permet aux participants de découvrir les principes du **flexitarisme**

### Séance 2

Cette séance permet aux participants de développer leur **sensorialité au service de leur faim & satiété**

### Séance 3

Cette séance permet aux participants d'expérimenter **le lien entre quantité & sensorialité & satiété**

### Séance 4

Cette séance permet aux participants de découvrir les bases de la **lecture d'étiquettes**

### Séance 5

Cette séance permet aux participants de construire un **abécédaire/tableau des solutions pour varier et équilibrer son alimentation**

### Séance 6 et 7

Cette séance permet aux participants de créer un **support de communication** valorisant les acquis issus de cet atelier

version 4 séances sur demande

## Cette prestation comprend



la matière première



les outils de facilitation pédagogique



le matériel de dégustation



2h\* par séance  
7 séances



1 bilan

\*pause comprise



# Mon alimentation durable


[en savoir plus](#)

## En bref

L'atelier **Mon alimentation durable** permet aux participants de **découvrir** les principes qui permettent de nourrir les êtres humains en qualité et en quantité suffisante, aujourd'hui et demain, dans le respect de l'environnement, en étant accessible économiquement tout en étant rémunérateur sur l'ensemble de la chaîne alimentaire.

*L'éducation à l'alimentation holistique & durable est une pédagogie spécifique permettant aux participants de développer leurs esprits critiques tout en créant leurs propres solutions.*

M P C L U

1 groupe/ atelier max.

### Séance 1

Cette séance permet aux participants de développer leurs connaissances sur les **produits de saison**

### Séance 2

Cette séance permet aux participants de comprendre les différences entre aliments **bruts, transformés, et ultra-transformés**

### Séance 3

Cette séance permet aux participants de découvrir les **signes européens de qualité**

### Séance 4

Cette séance permet aux participants d'expérimenter un **parcours sensoriel à base de légumes secs**

### Séance 5

Cette séance permet aux participants de comprendre ce qu'est la **lutte contre le gaspillage alimentaire** et les **solutions liées**

### Séance 6

Cette séance permet aux participants de découvrir les principes du **flexitarisme durable**

version 4 séances sur demande

## Cette prestation comprend



la matière première



les outils de facilitation pédagogique



le matériel de dégustation



2h\* par séance  
6 séances



1 bilan

\*pause comprise



# Paysages & Terroir


[en savoir plus](#)

## En bref

L'atelier **Paysages & Terroir** permet aux participants de découvrir la **diversité des paysages** de l'Auvergne et d'y associer des **produits du terroir**.

Cet atelier permet de valoriser sensoriellement le patrimoine alimentaire auvergnat.

*L'éducation au goût est une pédagogie spécifique permettant d'allier apprentissages et expérimentations grâce à un ensemble d'activités qui développent l'acuité sensorielle et la curiosité des participants.*

M P C L U

1 groupe/ atelier max.

### Séance 1

Cette séance permet aux participants de découvrir les **miels d'Auvergne** par des expérimentations sensorielles

### Séance 2

Cette séance permet aux participants de découvrir les **5 AOP d'Auvergne** par des expérimentations sensorielles

### Séance 3

Cette séance permet aux participants de découvrir les **eaux minérales d'Auvergne** par des expérimentations sensorielles

### Séance 4

Cette séance permet aux participants de découvrir les **produits issus des élevages d'Auvergne** par des expérimentations sensorielles

### Séance 5

Cette séance permet aux participants de découvrir les **produits céréaliers d'Auvergne** par des expérimentations sensorielles

### Séance 6

Cette séance permet aux participants de découvrir les **confiseries d'Auvergne** par des expérimentations sensorielles

version 4 séances sur demande

## Cette prestation comprend



la matière première



les outils de facilitation pédagogique



le matériel de dégustation



1h30\* par séance (M)  
2h\* par séance (P) (C)  
6 séances



1 bilan

\*pause comprise





La coopérative  
Cresna est agréée

**ESUS**





# Ma résilience au quotidien


[en savoir plus](#)

## En bref

L'atelier **Ma résilience au quotidien** permet aux participants de **développer** la capacité d'un individu à se projeter dans l'avenir en présence d'évènements déstabilisants.

*L'éducation au bien-être physique & psychique est une pédagogie spécifique permettant d'allier apprentissages, expérimentations et questionnements grâce à un ensemble d'activités qui éveille la découverte de soi, la curiosité de l'autre et la mise en mouvement des participants.*

M P C L U

1 groupe/ atelier max.

### Séance 1

Cette séance permet aux participants de s'outiller et développer sa **résilience personnelle**

### Séance 2

Cette séance permet aux participants de découvrir et d'accepter **leurs vulnérabilités**

### Séance 3

Cette séance permet aux participants d'accepter **le(s) changement(s)**

### Séance 4

Cette séance permet aux participants d'expérimenter des techniques pour **gérer ses émotions face aux changements**

## Cette prestation comprend



la matière  
première



les outils de  
facilitation  
pédagogique



2h\*\* par séance  
4 séances



1 bilan

\*pause comprise



# Mes CP&S\* au quotidien



## En bref

L'atelier **Mes compétences psychosociales au quotidien** permet aux participants de **développer** la capacité d'un individu à mobiliser un ensemble de ressources (savoirs, savoir-faire, savoir-être) dans une situation pertinente.

*L'éducation au bien-être physique & psychique est une pédagogie spécifique permettant d'allier apprentissages, expérimentations et questionnements grâce à un ensemble d'activités qui éveille la découverte de soi, la curiosité de l'autre et la mise en mouvement des participants.*

M P C L U

1 groupe/ atelier max.

[en savoir plus](#)

### Séance 1

Cette séance permet aux participants de découvrir ce que sont les **compétences psychosociales**

### Séance 2

Cette séance permet aux participants de découvrir et gérer **leurs émotions**

### Séance 3

Cette séance permet aux participants de découvrir et cultiver **leur motivation**

### Séance 4

Cette séance permet aux participants de découvrir et cultiver **leur optimisme**

### Séance 5

Cette séance permet aux participants de découvrir et cultiver **leur gratitude et leur gentillesse**

### Séance 6

Cette séance permet aux participants de découvrir et cultiver **leur créativité**

### Séance 7

Cette séance permet aux participants de découvrir et cultiver **leur écoute**

### Séance 8

Cette séance permet aux participants de découvrir et cultiver **leur confiance**

### Séance 9

Cette séance permet aux participants de découvrir et cultiver **leur empathie**

### Séance 10

Cette séance permet aux participants de découvrir et cultiver **leur coopération**

version 5 séances sur demande

## Cette prestation comprend



la matière première



les outils de facilitation pédagogique



2h\*\* par séance  
10 séances



1 bilan

\*compétences psychosociales

\*\*pause comprise



# Mon éco-résilience


[en savoir plus](#)

## En bref

L'atelier **Mon écorésilience au quotidien** permet aux participants de **s'outiller** face aux réactions de stress intenses liés au dérèglement climatique.

*L'éducation au bien-être physique & psychique est une pédagogie spécifique permettant d'allier apprentissages, expérimentations et questionnements grâce à un ensemble d'activités qui éveille la découverte de soi, la curiosité de l'autre et la mise en mouvement des participants.*

M P C L U

1 groupe/ atelier max.

### Séance 1

Cette séance permet aux participants d'appréhender les **bénéfices de la nature** et les **conséquences du dérèglement climatique**

### Séance 2

Cette séance permet aux participants de trouver **des leviers individuels & collectifs d'écorésilience**

### Séance 3

Cette séance permet aux participants de s'équiper pour faire **face à ses éco-émotions**

### Séance 4

Cette séance permet aux participants de s'outiller **pour sensibiliser son entourage**

## Cette prestation comprend



la matière première



les outils de facilitation pédagogique



2h\* par séance  
4 séances



1 bilan

\*pause comprise



# Mon sommeil au quotidien


[en savoir plus](#)

## En bref

L'atelier **Mon sommeil au quotidien** permet aux participants de **découvrir leurs 5 sens** et de **d'expérimenter leurs sensations** qu'ils peuvent ressentir en contact d'aliments.

Les jeunes participants sont accompagnés tout au long de leurs parcours par **Sleepy**, la marmotte pantouflarde.

*L'éducation au bien-être physique & psychique est une pédagogie spécifique permettant d'allier apprentissages, expérimentations et questionnements grâce à un ensemble d'activités qui éveille la découverte de soi, la curiosité de l'autre et la mise en mouvement des participants.*

M P C L U

1 groupe/ atelier max.

### Séance 1

Cette séance permet aux participants de faire un **diagnostic individuel et collectif** des pratiques de sommeil

### Séance 2

Cette séance permet aux participants de découvrir **le train du sommeil**

### Séance 3

Cette séance permet aux participants de comprendre les différents **rôles du sommeil** et **les besoins de chacun en sommeil**

### Séance 4

Cette séance permet aux participants de découvrir **la routine du matin pour bien dormir**

### Séance 5

Cette séance permet aux participants de découvrir **la routine de l'après-midi pour bien dormir**

### Séance 6

Cette séance permet aux participants de découvrir **la routine du soir pour bien dormir**

### Séance 7

Cette séance permet aux participants de découvrir **les bizarreries du sommeil** (les rêves, les cauchemars) et astuces liées

version 5 séances sur demande

## Cette prestation comprend



la matière première



les outils de facilitation pédagogique



2h\* par séance  
7 séances



1 bilan

\*pause comprise





La coopérative  
Cresna est agréée  
**ESUS**





# EpiSens - Europe


[en savoir plus](#)

## En bref

Les épices forment l'essence même de nombreux plats, et les négliger dessert notre **sensorialité** et notre **créativité culinaire**.

L'atelier **EpiSENS - Europe** permet aux participants de faire un **tour d'Europe** des pratiques en la matière.

*L'éducation au goût est une pédagogie spécifique permettant d'allier apprentissages et expérimentations grâce à un ensemble d'activités qui développent l'acuité sensorielle et la curiosité des participants.*

M P C L U

1 groupe/ atelier max.

### Séance 1

Cette séance permet aux participants de découvrir ce qu'est une **épice**

### Séance 2

Cette séance permet aux participants de découvrir et créer avec les **épices du Royaume-Uni**

### Séance 3

Cette séance permet aux participants de découvrir et créer avec les **épices Scandinaves**

### Séance 4

Cette séance permet aux participants de découvrir et créer avec les **épices en France**

### Séance 5

Cette séance permet aux participants de découvrir et créer avec les **épices d'Espagne & du Portugal**

### Séance 6

Cette séance permet aux participants de découvrir et créer avec les **épices d'Europe du Sud-Est**

version 4 séances sur demande

## Cette prestation comprend



la matière première



les outils de facilitation pédagogique



le matériel de dégustation



2h\* par séance  
6 séances



1 bilan

\*pause comprise



# Episens - Monde


[en savoir plus](#)

## En bref

Les épices forment l'essence même de nombreux plats, et les négliger dessert notre **sensorialité** et notre **créativité culinaire**. L'atelier **EpiSENS - Monde** permet aux participants de faire un **tour du monde** des pratiques en la matière.

*L'éducation au goût est une pédagogie spécifique permettant d'allier apprentissages et expérimentations grâce à un ensemble d'activités qui développent l'acuité sensorielle et la curiosité des participants.*

M P C L U

1 groupe/ atelier max.

### Séance 1

Cette séance permet aux participants de découvrir ce qu'est une **épice**

### Séance 2

Cette séance permet aux participants de découvrir et créer avec les **épices du Moyen-Orient**

### Séance 3

Cette séance permet aux participants de découvrir et créer avec les **épices d'Afrique**

### Séance 4

Cette séance permet aux participants de découvrir et créer avec les **épices d'Asie du Sud**

### Séance 5

Cette séance permet aux participants de découvrir et créer avec les **épices d'Asie du Sud-Est**

### Séance 6

Cette séance permet aux participants de découvrir et créer avec les **épices d'Amériques**

### Séance 7

Pour conclure cet atelier, cette séance fait découvrir différentes **soupes du monde à base d'épices**.

version 4 séances sur demande

## Cette prestation comprend



la matière première



les outils de facilitation pédagogique



le matériel de dégustation



2h\* par séance  
7 séances



1 bilan

\*pause comprise



# Goûter pour moins gaspiller

[en savoir plus](#)


## En bref

L'atelier **Goûter pour moins gaspiller** permet de se familiariser avec des aliments pouvant être "gaspillés" voir "bloquants".

Les plus petits sont accompagnés tout au long de leur parcours culinaire par **Teddy**, le nounours aventurier.

Cet atelier participe à l'**atténuation** de la **néophobie alimentaire** et outille les participants pour la **lutte contre le gaspillage alimentaire**.

*L'éducation au goût est une pédagogie spécifique permettant d'allier apprentissages et expérimentations grâce à un ensemble d'activités qui développent l'acuité sensorielle et la curiosité des participants*

M P C L U

1 groupe/ atelier max.

### Séance 1

Cette séance permet aux participants de se familiariser avec la **familles des légumes**

### Séance 2

Cette séance permet aux participants de se familiariser avec la **familles des légumes secs**

### Séance 3

Cette séance permet aux participants de se familiariser avec la **familles des produits laitiers**

### Séance 4

Cette séance permet aux participants de se familiariser avec la **familles des pains**

### Séance 5

Cette séance permet aux participants de confectionner un **pique-nique** ou **goûter 0 déchets** à base des aliments découverts dans les séances précédentes

## Cette prestation comprend



la matière première



les outils de facilitation pédagogique



le matériel de dégustation



1h30\* par séance (M) 1 bilan  
2h\* par séance (P)  
5 séances



\*pause comprise



# L'éveil des sens



## En bref

L'atelier **L'éveil des sens** permet aux participants de **découvrir leurs 5 sens** et d'**expérimenter leurs sensations** qu'ils peuvent ressentir en contact d'aliments.

Les participants sont accompagnés tout au long de leurs éveils sensoriels par **Teddy**, le nounours aventurier.

Toutes les séances commencent par un temps calme qui permet à chaque participant de **se recentrer**.

*L'éveil sensoriel est une pédagogie spécifique permettant d'allier apprentissages et amusements grâce à un ensemble d'activités qui éveille la curiosité des participants.*

M P C L U

1 groupe/ atelier max.

### Séance 1

Cette séance permet aux participants de découvrir le sens de la **vue** des expérimentations utilisant des aliments

### Séance 2

Cette séance permet aux participants de découvrir le sens du **toucher** des expérimentations utilisant des aliments

### Séance 3

Cette séance permet aux participants de découvrir le sens de l'**ouïe** grâce à des mises en situation utilisation des aliments

### Séance 4

Cette séance permet aux participants de découvrir le sens de l'**odorat** grâce à des expérimentations utilisant des aliments

### Séance 5

Cette séance permet aux participants de découvrir le sens de la **gustation** grâce à des expérimentations utilisant des aliments

### Séance 6

Pour clôturer l'atelier, les participants prennent part à un **atelier sensoriel créatif** à base d'aliments. Le contenu sera créé sur mesure pour le groupe

## Cette prestation comprend



la matière première



les outils de facilitation pédagogique



le matériel de dégustation



1h30\* par séance  
6 séances



1 bilan

\*pause comprise



# La saison fait son sens


[en savoir plus](#)

## En bref

L'atelier **La saison fait son sens** permet aux participants de découvrir des **fruits et légumes de saison** par leurs **5 sens**.

Les participants sont accompagnés tout au long de leurs parcours sensoriels par **Gustave**, le maraicher baroudeur.

Toutes les séances commencent par un temps calme qui permet à chaque participant de **se recentrer**.

*L'éducation au goût est une pédagogie spécifique permettant d'allier apprentissages et expérimentations grâce à un ensemble d'activités qui développent l'acuité sensorielle et la curiosité des participants.*

M P C L U

1 groupe/ atelier max.

### Séance 1

Cette séance permet aux participants de découvrir des **fruits et légumes d'automne** grâce à 5 expérimentations sensorielles

### Séance 2

Cette séance permet aux participants de découvrir des **fruits et légumes d'hiver** grâce à 5 expérimentations sensorielles

### Séance 3

Cette séance permet aux participants de découvrir des **fruits et légumes de printemps** grâce à 5 expérimentations sensorielles

### Séance 4

Cette séance permet aux participants de découvrir des **fruits et légumes d'été** grâce à 5 expérimentations sensorielles

## Cette prestation comprend



la matière première



les outils de facilitation pédagogique



le matériel de dégustation



2h\* par séance  
4 séances



1 bilan

\*pause comprise



# Le Ti déj se met à table


[en savoir plus](#)

## En bref

Premier repas de la journée, le **petit déjeuner** rompt le jeûne de la nuit et nous permet de tenir jusqu'à l'heure du déjeuner.

L'atelier **Le Ti déj se met à table** permet aux participants de découvrir la **diversité** de chaque famille pouvant composer un **petit déjeuner équilibré**.

*L'éducation au goût est une pédagogie spécifique permettant d'allier apprentissages et expérimentations grâce à un ensemble d'activités qui développent l'acuité sensorielle et la curiosité des participants.*

M P C L U

1 groupe/ atelier max.

### Séance 1

Cette séance permet aux participants de découvrir la **famille des céréales** grâce à des expérimentations sensorielles

### Séance 2

Cette séance permet aux participants de découvrir la **famille des boissons** grâce à des expérimentations sensorielles

### Séance 3

Cette séance permet aux participants de découvrir la **famille des fruits** grâce à des expérimentations sensorielles

### Séance 4

Cette séance permet aux participants de découvrir la **famille des produits laitiers** grâce à des expérimentations sensorielles

### Séance 5

Cette séance permet aux participants de découvrir les **insolites du petit-déjeuner** grâce à des expérimentations sensorielles

### Séance 6

Cette séance permet aux participants de découvrir les **petits-déjeuners du monde** grâce à des expérimentations sensorielles et des ateliers ludo-éducatifs.

## Cette prestation comprend



la matière première



les outils de facilitation pédagogique



le matériel de dégustation



2h\* par séance  
4 séances



1 bilan

\*pause comprise



# Les sens'aliments


[en savoir plus](#)

## En bref

L'atelier **Les sens'aliments** permet aux participants de **découvrir la variété des aliments** grâce aux 5 sens.

Les participants sont accompagnés tout au long de leurs éveils sensoriels par **Gustave**, le maraîcher baroudeur.

Toutes les séances commencent par un temps calme qui permet à chaque participant de **se recentrer**.

*L'éveil sensoriel est une pédagogie spécifique permettant d'allier apprentissages et amusements grâce à un ensemble d'activités qui éveille la curiosité des participants.*

M P C L U

1 groupe/ atelier max.

### Séance 1

Cette séance permet aux participants de découvrir la **famille des fruits** grâce à des expérimentations sensorielles

### Séance 2

Cette séance permet aux participants de découvrir la **famille des boissons** grâce à des expérimentations sensorielles

### Séance 3

Cette séance permet aux participants de découvrir la **famille des légumes** grâce à des expérimentations sensorielles

### Séance 4

Cette séance permet aux participants de découvrir la **famille des féculents** grâce à des expérimentations sensorielles

### Séance 5

Cette séance permet aux participants de découvrir la **famille des produits laitiers** grâce à des expérimentations sensorielles

### Séance 6

Pour clôturer l'atelier, les participants prennent part à un **atelier sensoriel créatif** à base d'aliments. Le contenu sera créé sur mesure pour le groupe

## Cette prestation comprend



la matière première



les outils de facilitation pédagogique



le matériel de dégustation



1h30\* par séance (M) 1 bilan  
2h\* par séance (P)  
6 séances



\*pause comprise



# Les transfo'sens


[en savoir plus](#)

## En bref

L'atelier **Les transfo'sens** permet aux participants de **découvrir des aliments sous toutes leurs formes** grâce aux 5 sens.

Toutes les séances commencent par un temps calme qui permet à chaque participant de **se recentrer**.

*L'éducation au goût est une pédagogie spécifique permettant d'allier apprentissages et expérimentations grâce à un ensemble d'activités qui développent l'acuité sensorielle et la curiosité des participants.*

M P C L U

1 groupe/ atelier max.

### Séance 1

Cette séance permet aux participants de découvrir les **fruits sous toutes leurs formes** grâce à des expérimentations sensorielles

### Séance 2

Cette séance permet aux participants de découvrir les **légumes sous toutes leurs formes** grâce à des expérimentations sensorielles

### Séance 3

Cette séance permet aux participants de découvrir les **féculents sous toutes leurs formes** grâce à des expérimentations sensorielles

### Séance 4

Cette séance permet aux participants de découvrir les **produits laitiers sous toutes leurs formes** grâce à des expérimentations sensorielles

## Cette prestation comprend



la matière première



les outils de facilitation pédagogique



le matériel de dégustation



2h\* par séance (P)  
4 séances



1 bilan

\*pause comprise







# Mes émotions au quotidien


[en savoir plus](#)

## En bref

L'atelier **Mes émotions au quotidien** permet aux participants de **découvrir le panel d'émotions** qu'ils peuvent ressentir.

Les participants sont accompagnés tout au long de leurs parcours à **identifier** leurs émotions et leurs déclencheurs ainsi qu'à **s'outiller** pour pouvoir les maîtriser en toute situation.

*L'éducation à l'intelligence émotionnelle est une pédagogie spécifique permettant d'allier réflexion et expérimentations grâce à un ensemble d'activités qui favorise le bien-être moral, la santé physique, la performance et la relation à l'autre.*

M P C L U

1 groupe/ atelier max.

### Séance 1

Cette séance permet aux participants de faire découvrir **la roue des émotions**

### Séance 2

Cette séance permet aux participants de **définir et jouer un panel d'émotions** par des mises en situations

### Séance 3

Cette séance permet aux participants de **créer un journal émotionnel** (pour les petits) ou de participer à des **ateliers de psychologie** (pour les grands)

### Séance 4

Cette séance permet aux participants de découvrir **les techniques pour mieux communiquer avec ses émotions**

### Séance 5

Cette séance permet aux participants de tester des outils de **relaxation**

### Séance 6

Cette séance permet aux participants d'expérimenter la **peinture émotionnelle** (pour les petits) ou des **ateliers de psychologie** (pour les grands)

### Séance 7

Cette séance permet aux participants d'expérimenter la **cuisine émotionnelle**

### Séance 8

Cette séance permet aux participants de créer **son propre tableau de solutions**

version 5 séances sur demande

## Cette prestation comprend



la matière première



les outils de facilitation pédagogique



le matériel de dégustation



2h\* par séance  
8 séances



1 bilan

\*pause comprise



# Grille tarifaire\* (ttc)

à titre indicatif

ATELIER	Nb séances	Format 1h30		Format 2h	
		semaine	samedi	semaine	samedi
Acheter, cuisiner, manger	6	/	/	1820	2130
	4	/	/	1200	1390
EpiSens - Europe	6	/	/	2240	2640
	4	/	/	1350	1580
EpiSens - Monde	6	/	/	2740	3240
	4	/	/	1350	1580
Gaspi moins, Tri plus	6	/	/	1630	1910
	4	/	/	1050	1220
Goûter pour moins gaspiller	5	1580	1860	1770	2085
L'éveil des sens	6	/	/	2000	2365
La saison fait son sens	4	/	/	1360	1590

\*préparation dont courses + installation + désinstallation + livrets pédagogiques/participants + forfait 30km de déplacement compris

# Grille tarifaire\* (ttc)

à titre indicatif

ATELIER	Nb séances	Format 1h30		Format 2h	
		Semaine	Samedi	Semaine	Samedi
Le goûter fait son show	6	2005	2365	2240	2640
	4	1195	1400	1350	1580
Le p'tit déj fait son show	6	2005	2365	2240	2640
	4	1195	1400	1350	1580
Le Ti déj se met à table	6	/	/	2240	2640
Les minis cuistots	4	1205	1410	1360	1590
Les sens'aliments	6	2005	2365	2240	2640
Les transfo'sens	4	/	/	1350	1580
Ma résilience au quotidienne	4	/	/	890	1040
Ma santé dans mon plateau	7	/	/	1880	2205
	4	/	/	1095	1285

\*préparation dont courses + installation + désinstallation + livrets pédagogiques/participants  
+ forfait 30km de déplacement compris

# Grille tarifaire\* (ttc)

à titre indicatif

ATELIER	Nb séances	Format 1h30		Format 2h	
		Semaine	Samedi	Semaine	Samedi
Mes compétences psychosociales au quotidien	10	/	/	2155	2520
	5	/	/	1110	1300
Mes émotions au quotidien	8	/	/	1970	2300
	5	/	/	1280	1490
Mon alimentation durable	6	/	/	1940	2280
	4	/	/	1360	1590
Mon écorésilience	4	/	/	890	1040
Mon sommeil au quotidien	7	/	/	1530	1785
	5	/	/	1110	1295
Paysages & Terroirs	6	2005	2365	2240	2640
	4	1195	1400	1350	1580

\*préparation dont courses + installation + désinstallation + livrets pédagogiques/participants + forfait 30km de déplacement compris



[delphine.faucon@cresna-intermediation.com](mailto:delphine.faucon@cresna-intermediation.com)

[www.cresna-intermediation.com](http://www.cresna-intermediation.com)

La coopérative  
Cresna est agréée  
**ESUS**

